

Artículo de Investigación Científica y Tecnológica

Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México

Healthy Lifestyles in Nursing Students in the State of Mexico

Vida saudável em estudantes de enfermagem no Estado do México

Matiana **Morales**,¹
Vicenta **Gómez M.**,²
Cleotilde **García R.**,³
Lorena **Chaparro-Díaz**,⁴
Sonia **Carreño-Moreno**⁵

DOI: <http://dx.doi.org/10.18270/rce.v16i13.2300>

Recibido: 2017-09-10; aprobado: 2018-03-7

RESUMEN

Los estilos de vida de los jóvenes universitarios y la transición a la adultez influyen en los comportamientos y los hábitos de vida haciéndolos más vulnerables. **Objetivo:** describir el estilo de vida saludable de los estudiantes de enfermería de la Universidad Autónoma del Estado de México. **Materiales y método:** se realizó un estudio descriptivo de corte transversal con 883 estudiantes de enfermería. Se utilizó el cuestionario Estilo de Vida Saludable y Salud en Estudiantes Universitarios EVISAUN versión 3. El estudio contó con aval académico para su desarrollo. **Resultados:** el perfil de los participantes fue femenino, edad promedio de 21 años, dependientes económicamente, y algunos con vinculación laboral. Se encontró nivel de actividad física moderado, y estado de salud y calidad de vida bueno y regular. Las medidas antropométricas muestran un índice de

Citación del artículo en línea

Vancouver: Morales M, Gómez V, García C. Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México. Rev. Colomb. Enferm. [Internet]. 2018 [consultado (día mes año)];16. Disponible en <http://revistacolombianadeenfermeria.unbosque.edu.co/> o <http://dx.doi.org/10.18270/rce.v16i13.2300>

APA: Morales, M., Gómez, V. y García, C. (2018). Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México. *Revista Colombiana de Enfermería*, 16, 19-24.. Recuperado de: <http://revistacolombianadeenfermeria.unbosque.edu.co/> o <http://dx.doi.org/10.18270/rce.v16i13.2300>

1. Enfermera, magíster en Seguridad e Higiene Ocupacional, doctoranda en Ciencias de la Educación. Profesora, Facultad de Enfermería y Obstetricia, Universidad Autónoma del Estado de México. Toluca, México. Correo electrónico: maty_2402@yahoo.com.br
2. Enfermera, especialista en Salud Pública, magíster en Administración de Sistemas de Salud, doctoranda en Ciencias de la Educación. Profesora, Facultad de Enfermería y Obstetricia, Universidad Autónoma del Estado de México. Toluca, México. Correo electrónico: vgm2259@hotmail.com
3. Enfermera, magíster en Enfermería Comunitaria, doctora en Enfermería. Profesora, Facultad de Enfermería y Obstetricia, Universidad Autónoma del Estado de México. Toluca, México. Correo electrónico: cgarco506@yahoo.com
4. Enfermera, doctora en Enfermería. Profesora, Facultad de Enfermería, Universidad Nacional de Colombia. Bogotá, Colombia. Correo electrónico: olchaparro@unal.edu.co
5. Enfermera, especialista en Prevención del Maltrato Infantil, magíster en Enfermería con Énfasis en Cuidado al Paciente Crónico, doctora en Enfermería. Profesora, Facultad de Enfermería, Universidad Nacional de Colombia. Bogotá, Colombia. Correo electrónico: spcarrenom@unal.edu.co

masa corporal promedio de 23,8-24,35 (normal) y circunferencia abdominal dentro de los parámetros normales. El patrón de descanso y sueño es malo, el nivel de estrés alto y las prácticas alimentarias son poco saludables. **Conclusión:** los resultados muestran que hay factores de riesgo en el estilo de vida de los estudiantes de enfermería participantes. Esto puede mejorarse si se fortalece la adopción de prácticas saludables progresivas que no impliquen cambios drásticos sino transiciones saludables.

Palabras clave: estilo de vida; enfermería; estudiantes.

ABSTRACT

University students and their lifestyles represent social importance due to the effect of the transition from young adults to adults that establishes some healthy behaviors and habits, but they are also exposed to harmful ones. **Objective:** To describe the healthy lifestyles of nursing students at the Universidad Autónoma del Estado de México. **Materials and methods:** A descriptive and cross-sectional study was conducted with 883 nursing students. The questionnaire EVISAUN Ver. 3 on healthy lifestyles and health in university students was used. The study had academic support for its development. **Results:** The profile of the participants was female, economically dependent, an average age of 21 years old and some work related. The levels of physical activity were moderate, and good and regular state of health and quality of life. The anthropometric measurements reported average body mass index of 23.8-24.35 (normal) and abdominal circumference within the normal parameters. Sleep patterns are bad and stress levels are high and they have unhealthy eating practices. **Conclusion:** The results show that there are important risk factors for Mexican nursing students in their lifestyles which can be improved by strengthening the adoption of progressive healthy practices that do not involve drastic changes but healthy transitions.

Key words: life style; nursing; students.

RESUMO

Os jovens estudantes universitários e seu estilo de vida representam uma importância social devido ao efeito no estágio de transição de jovem para adulto, que instaura comportamentos e hábitos saudáveis, mas também os expõem a outros prejudiciais à sua saúde. **Objetivo:** descrever os estilos de vida saudáveis dos estudantes de enfermagem na Universidade Autônoma do Estado do México. **Materiais e método:** foi realizado um estudo descritivo e transversal com 883 estudantes de enfermagem. O questionário sobre estilo de vida saudável e saúde em estudantes universitários foi utilizado EVISAUN Ver. 3. O estudo teve suporte acadêmico para seu desenvolvimento. **Resultados:** o perfil dos participantes foi feminino, economicamente dependente, idade média de 21 e alguns trabalhadores. Encontramos níveis moderados de atividade física, bom estado de saúde regular e qualidade de vida. As medidas antropométricas mostram um índice de massa corporal de 23,8-24,35 (normal) e circunferência abdominal dentro dos parâmetros normais. O padrão de descanso e sono é ruim, o nível de estresse elevado e as práticas alimentares são insalubres. **Conclusão:** o estilo de vida do estudante de enfermagem mexicano é acompanhado de importantes fatores de risco que podem ser melhorados se a adoção de práticas saudáveis progressivas, que não envolvam mudanças drásticas, mas transições saudáveis, seja reforçada.

Palavras-chave: estilo de vida; enfermagem; estudantes.

INTRODUCCIÓN

Cuando se habla de estilo de vida, nos referimos a comportamientos que los seres humanos adoptan o desarrollan de manera libre, y que se pueden modificar, bien sea para evitarlos o para reforzarlos; en el caso particular del estilo de vida, dichos comportamientos tienen efectos positivos o nocivos sobre la salud (1). Uno de los desafíos propuestos por la Organización Mundial de la Salud de cara a disminuir la carga de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) (2) es lograr un estilo de vida saludable. Con la promoción de conductas generadoras de salud y la modificación de factores de riesgo comportamentales se espera tener impacto

en la reducción de muertes prematuras por enfermedades no transmisibles para 2030. Con el fin de lograr esta meta, son necesarias la coherencia normativa y la cohesión de los diferentes sectores relacionados, incluido el educativo.

Se ha observado el inicio cada vez más temprano de hábitos nocivos para la salud, como el consumo de tabaco (3), el alcohol (4) el sedentarismo (5, 6) y la alimentación inadecuada (7). Esta situación pone de relieve la necesidad de contar con espacios saludables en los entornos habituales del ser humano, entre ellos el hogar, la escuela, la universidad y el trabajo (8).

El estilo de vida que modula la salud se ha documentado en estudiantes universitarios. Se ha reportado que el alejamiento del domicilio familiar, la interacción con otras culturas y el cambio en la exigencia académica acarrearán cambios en los hábitos de alimentación, actividad física y sueño, además del consumo de sustancias como cigarrillo, alcohol y marihuana (9-11). Se sabe que, aunque los jóvenes universitarios tienen conocimientos suficientes acerca de las conductas de riesgo, parecen no percibirse en riesgo, por lo que desarrollan pocas conductas saludables. El sobrepeso y la obesidad, la baja adherencia a la actividad física, el consumo de alcohol y tabaco son los comportamientos no saludables más frecuentes encontrados en universitarios iberoamericanos (12). En el área de ciencias de la salud se han reportado hallazgos similares en estudiantes de medicina (13-15) y enfermería (9, 16, 17), quienes, a pesar de estar cursando estudios que podrían animarlos a autocuidarse mejor, no reportan estilos de vida adecuados. Por lo anterior, es de interés en el caso particular de la enfermería conocer los estilos de vida de los enfermeros en formación, ya que una disciplina que se dedica al cuidado (18) debe desarrollar el potencial del mantenimiento de la propia salud.

En la actualidad se conocen diagnósticos de estilos de vida de estudiantes de algunas universidades colombianas (9, 10, 13-15, 17), panorama que permite a los tomadores de decisiones identificar los puntos críticos de la problemática y desarrollar acciones pertinentes. En cambio, en el contexto mexicano no se han desarrollado estudios al respecto en población universitaria, a pesar de tratarse de un país con estilos de vida inadecuados, con alta incidencia y prevalencia de ECNT (19-21) obesidad, riesgo cardiovascular y diabetes, por lo que se requiere conocer sus particularidades. En consonancia con lo anterior, el objetivo de este trabajo fue describir el estilo de vida saludable de los estudiantes de enfermería de la Universidad Autónoma del Estado de México.

MATERIALES Y MÉTODO

Estudio cuantitativo de tipo descriptivo y de corte transversal. La muestra la conformaron 883 estudiantes de la carrera de Enfermería de

la Universidad Autónoma del Estado de México (de los 1098 inscritos). Se trató de un muestreo por conveniencia en la modalidad de cuotas, que se determinaron teniendo en cuenta los semestres pares de la carrera, con el fin de lograr una muestra representativa. Los criterios de inclusión fueron: ser estudiante activo de la carrera de Enfermería en la Facultad de Enfermería y Obstetricia de la Universidad Autónoma del Estado de México y estar cursando asignaturas obligatorias en alguno de los siguientes periodos académicos en 2015 y 2016: segundo, cuarto, sexto y octavo. Como criterio de exclusión se determinó el encontrarse en gestación.

La recolección de los datos de caracterización y estilo de vida saludable se realizó con base en el cuestionario sobre estilo de vida saludable y salud en estudiantes universitarios EVISAUN (22) versión 3, del cual se trabajaron solamente 27 preguntas con diferentes escalas de respuesta: binarias, selección múltiple con única respuesta y Likert. El cuestionario indaga acerca de datos de identificación y los dominios de: Actividad física, Estado general de salud y calidad de vida, Medidas antropométricas (peso, índice de masa corporal y circunferencia abdominal), Patrón de descanso y sueño, Estrés, Consumo de alcohol y tabaco y Hábitos de alimentación. El cuestionario EVISAUN versión 3, mediante técnica Delphi, demostró tener validez de contenido $Q(10) = 0,90$ ($p = 0,000$); además, cuenta con validez de constructo determinada a través del método de componentes principales y confiabilidad con alfa de Cronbach superior a 0,7 en todas las subescalas (22). Con la muestra de este estudio se calculó un alfa de Cronbach de 0,83.

El análisis se realizó con apoyo en el programa SPSS versión 21, licenciado para la Universidad Nacional de Colombia. Las variables nominales y ordinales se analizaron con estadísticos descriptivos a partir de frecuencias; y las variables de intervalo y razón con intervalos confidenciales del 95 %.

El estudio fue avalado por la coordinación de investigación de la Facultad de Enfermería y Obstetricia de la Universidad Autónoma del Estado de México. Se llevó a cabo proceso de consentimiento informado y el riesgo del estudio fue mínimo.

RESULTADOS

Características de los participantes

El 83,6 % de los participantes fueron de sexo femenino, frente a un 16,4 % de sexo masculino. En cuanto al estado civil se encontró que el 88,7 % son solteros, 4,4 % casados, 5,5 % viven en unión libre, 0,9 % son divorciados y 0,3 % viudos. Los participantes tienen una edad promedio entre 20,62 y 20,93 años (IC 95 %).

En cuanto a los antecedentes familiares, el 30,9 % reportan diabetes, 24,5 % sobrepeso, 18,57 % hipertensión arterial, 6,6 % obesidad y 4,3 % cáncer. El 18,6 % de los estudiantes trabaja en promedio entre 4,8 y 6,3 horas a la semana (IC 95 %).

Estilo de vida saludable

Actividad física

Los aspectos relacionados con el dominio Actividad física contemplaron seis preguntas (véase Tabla 1).

Pregunta	Respuesta	Porcentaje (%)
¿Cómo realizas habitualmente el trayecto de tu casa a la universidad?	Transporte público	69,88
	Vehículo particular	4,76
	Bicicleta	0,11
	Taxi	2,94
	Caminando	22,31
¿Realizas ejercicio físico?	Sí	55,49
	No	44,51
¿Cuántas veces a la semana practicas ejercicio?	1	11,66
	2	17,78
	3	15,86
	4	3,74
	5	6,91
	6	2,72
	7	2,38
	Nunca	38,95
¿Qué deporte practicas?	Caminar	31,40
	Correr	13,30
	Montar en bicicleta	7,00
	Otros	48,30
Desde que estás en la universidad:	¿Dejaste de hacer ejercicio/deporte?	44,39
	¿Haces más ejercicio?	4,87
	¿Haces igual ejercicio?	8,04
	¿Empezaste a hacer ejercicio?	6,68
	¿Haces menos ejercicio?	36,02
En caso de no realizar todo el ejercicio físico que desearías, indica por qué.	Falta de tiempo	83,01
	Problemas de salud	1,25
	Falta de voluntad	11,21
	Indisponibilidad de un lugar adecuado	3,40
	Motivos económicos	1,13

Tabla 1. Dominio Actividad física en estudiantes de enfermería mexicanos
n = 883

Los participantes que hacen actividad física invierten en promedio entre 26,2 y 30,16 minutos al día (IC 95 %).

Estado general de salud y calidad de vida

Se plantearon dos preguntas relacionadas con este dominio (véase Tabla 2).

Pregunta	Respuesta	Porcentaje (%)
¿Consideras que tu estado de salud en general es...?	Muy bueno	6,57
	Bueno	51,87
	Regular	38,05
	Malo	2,94
	Muy malo	0,57
¿Consideras que tu calidad de vida en general es...?	Muy buena	5,66
	Buena	59,80
	Regular	33,41
	Mala	1,02
	Muy mala	0,11

Tabla 2. Dominio Estado general de salud y calidad de vida en estudiantes de enfermería mexicanos
n = 883

Medidas antropométricas

La media de peso corporal se encuentra entre 61,18 y 62,84 kg (IC 95 %), la talla promedio entre 1,59 y 1,60 m (IC 95 %) y el índice de masa corporal promedio entre 23,8 y 24,35 (IC 95 %). La circunferencia abdominal en mujeres está en promedio entre 82,25 y 83,78 cm (IC 95 %) y en hombres entre 86,53 y 90,87 cm (IC 95 %). En cuanto a la circunferencia de cadera, las mujeres tienen una media entre 92,26 y 98,81 cm (IC 95 %) y los hombres entre 89,11 y 113,84 cm (IC 95 %).

Se plantearon tres preguntas relacionadas con el dominio de medidas antropométricas (véase Tabla 3).

Pregunta	Respuesta	Porcentaje (%)
Con relación a tu estatura, ¿dirías que tu peso es...?	Inferior a lo normal	11,44
	Superior a lo normal	41,22
	Normal	47,34
¿Te preocupa tu peso?	Sí	74,52
	No	25,48

Pregunta	Respuesta	Porcentaje (%)
¿Cada cuánto te pesas?	A diario	1,02
	Cada semana	8,95
	Cada mes	56,74
	Cada año	25,37
	Nunca	7,92

Tabla 3. Dominio Medidas antropométricas en estudiantes de enfermería mexicanos

n = 883

Patrón de descanso y sueño

Las preguntas y respuestas relacionadas con este dominio se aprecian en la Tabla 4.

Pregunta	Respuesta	Porcentaje (%)
¿Las horas que duermes te permiten descansar lo suficiente?	Sí	29,56
	No	70,44
	Nunca	35,67
¿Cuántas veces en las últimas semanas has tenido dificultad para conciliar el sueño?	1 día	23,33
	2 días	21,06
	3 días	13,59
	Toda la semana	6,35

Tabla 4. Dominio Patrón de descanso y sueño en estudiantes de enfermería mexicanos

n = 883

Los participantes duermen en promedio entre 6,14 y 6,29 horas por día (IC 95 %).

Estrés

Se presentaron cuatro preguntas y respuestas relacionadas con este dominio (véase Tabla 5).

Pregunta	Respuesta	Porcentaje (%)
Valora tu nivel de estrés en el último mes.	Muy alto	7,47
	Alto	32,73
	Medio	47,34
	Bajo	11,10
	Ninguno	1,36

Pregunta	Respuesta	Porcentaje (%)
¿Identificas las situaciones que te causan tensión o preocupación en tu vida?	Sí	90,37
	No	9,63
¿Cuáles situaciones te causan tensión o preocupación en tu vida?	Actividades académicas	65,35
	Situaciones económicas	5,44
	Distanciamiento del hogar	0,23
	Trabajo laboral	2,04
	Problemas familiares	6,91
	Problemas personales	2,60
	Problemas emocionales	2,27
	Problemas de transporte	1,02
	Falta de tiempo	2,04
	Problemas de salud	0,45
	No contestó	11,65
¿Expresas sentimientos de tensión o preocupación?	Sí	72,48
	No	27,52

Tabla 5. Dominio Estrés en estudiantes de enfermería mexicanos
n = 883

Consumo de alcohol y tabaco

En la tabla 6 se presentan tres preguntas y respuestas relacionadas con este dominio.

Pregunta	Respuesta	Porcentaje (%)
¿Consumes tabaco?	Sí	19,03
	No	80,97
¿Consumes alguna bebida alcohólica?	Sí	51,64
	No	48,36
¿Con qué frecuencia consumes alguna bebida alcohólica?	Nunca	44,62
	Ocasionalmente	53,00
	Frecuentemente	2,38

Tabla 6. Dominio Consumo de alcohol y tabaco en estudiantes de enfermería mexicanos
n = 883

La edad media de inicio del hábito tabáquico está entre 14,8 y 16,04 años (IC 95 %) y de alcohol entre 15,59 y 16,22 años (IC 95 %). En promedio, los participantes fuman entre 1,35 y 1,68 cigarrillos al día (IC 95 %).

Hábitos de alimentación

En la Tabla 7 se muestran las siete preguntas y respuestas relacionadas con este dominio.

Pregunta	Respuesta	Porcentaje (%)
¿Consumes alimentos fritos?	Nunca	3,06
	A veces	87,43
	Siempre	9,51
¿Consumes alimentos cocidos?	Nunca	1,02
	A veces	32,50
	Siempre	66,48
¿Consumes alimentos asados/a la plancha?	Nunca	21,29
	A veces	69,20
	Siempre	9,51
Consumo de sal	Sin sal	3,74
	Poca sal	87,54
	Mucha sal	7,93
	Salero extra	0,79
¿Cómo calificas tu alimentación?	Poco saludable	55,49
	Saludable	43,83
	Muy saludable	0,68
	Alimentación insuficiente	10,99
	Alimentación no variada	6,23
	Dieta no balanceada	12,80
	Falta de tiempo	18,46
	Alimentación variada	11,89
	Alimentación rica en frutas y verduras	3,06
	Consumo de comida chatarra	5,89
¿Por qué calificas así tu alimentación?	Dieta balanceada	14,72
	No realiza colaciones	2,60
	Otros	13,36
	500	7,93
	1.000	28,65
	1.500	39,86
¿Aproximadamente cuántos mililitros de agua tomas al día?	2.000	15,40
	Más de 2.000	8,16

Tabla 7. Dominio Hábitos de alimentación en estudiantes de enfermería mexicanos
n = 883

DISCUSIÓN

En cuanto a la caracterización de la población de estudiantes de la Universidad Autónoma del Estado de México, los resultados son similares a los obtenidos en estudiantes de enfermería y de otras profesiones, ya que el sexo predominante en la carrera de Enfermería es el femenino, con porcentajes que oscilan entre 71 % (16), 85,7 % (9) y 90 % (17). Algunos estudios encontraron que las mujeres tienen mejores prácticas alimentarias (11), pero malas prácticas de actividad física (23), lo cual responde a aspectos culturales frente a las actividades asociadas al género. En una investigación con mujeres universitarias (23), se mostró que el consumo de alcohol es más frecuente los fines de semana, y que a medida que aumenta la edad se arraigan prácticas poco saludables, como el consumo de cigarrillo y tabaco.

La mayoría de los estudios realizados en universitarios cuentan con población soltera (10, 13, 16), lo cual es un factor protector para algunas prácticas saludables como la actividad física, pero influyente sobre su pareja en caso de tener prácticas poco saludables, como el tabaquismo y el alcohol. La edad de los universitarios en general y en especial para enfermería oscila entre 16 y 38 años con promedio de 22 años (9, 10, 17). Con relación a los antecedentes familiares, pocos estudios reportan la asociación con ECNT; García (14) identificó que el antecedente de diabetes en estudiantes universitarios de medicina en Colombia fue solo del 11,9 %, a diferencia de la población de estudiantes de enfermería de la Universidad Autónoma del Estado de México, donde este antecedente se detectó en el 30,9 %.

Los estudiantes universitarios comúnmente no trabajan; sin embargo, cada vez se ve con mayor frecuencia la necesidad de compartir las dos actividades, en ocasiones relacionada con la emancipación de su hogar; los resultados frente al trabajo muestran que los estudiantes de enfermería de universidad privada (14 %) (16) son mayores que los que estudian medicina (5 %). Estos resultados se relacionan con el reporte de universitarios que tienen poco tiempo para alimentarse bien y para realizar actividades físicas y de ocio porque prefieren estudiar o trabajar (11, 13, 14, 16, 17).

La actividad física es uno de los dominios en los que se encuentra poca adherencia en universitarios, con actividades como caminar, lo que coincide con lo informado en varios estudios (10, 16), y en otras actividades reportadas como “alguna práctica de actividad física sencilla” (13, 24). La frecuencia de actividad física reportada por Lehman y colegas (25) no fue similar a la de este estudio, ya que en estudiantes de enfermería alemanas encontraron una frecuencia de 3 veces por semana, mientras que en este estudio predomina Nunca. Plotnikoff y colegas (8) reportan que algunas intervenciones en estilo de vida solo alcanzan niveles moderados de actividad física. Al parecer, la causa de que este dominio no sea mayor está asociada a que no se hace énfasis sobre este tema en la población universitaria y a que cuando existe buen conocimiento y creencias, estos no alcanzan a generar buenas prácticas (11). Es probable que esto tenga que ver con la percepción de que no es viable en el día a día de la vida universitaria y con la falta de estrategias para construir un plan progresivo, así como con aspectos de la personalidad frente a la toma de decisiones efectivas. La actividad física cambia de manera negativa a medida que avanza la carrera, lo que hace que los universitarios consideren que necesitan cambios, a veces urgentes (10). Entre las causas por las cuales no realizan la actividad física necesaria reportan la falta de tiempo (16) o estar muy ocupados (14). Cancela y colegas (1) encontraron que el mayor gasto calórico aumenta la posibilidad de actitudes alimentarias anormales, lo cual resulta llamativo porque puede estar asociado a desórdenes emergentes entre los universitarios.

En el dominio Estado general de salud, al igual que en los estudios encontrados, la percepción es entre buena y regular. Los universitarios suelen reportar que consideran que deben mejorar su estilo de vida y que así mejorará su calidad de vida (10, 14, 24).

En Colombia, el peso promedio de los estudiantes universitarios en general es de 59,7 kg (14), y entre estudiantes de enfermería es de 56-61 kg (16, 17). Estos resultados son inferiores a los encontrados en este estudio, donde se reportaron valores superiores a 61 kg. Respecto de la talla, los estudios en Colombia reportaron tallas entre 1,63 m (14), y en enfermería 1,61 m-1,62 m (16, 17), datos superiores a los encontrados en este estudio.

Para el índice de masa corporal (IMC) el presente estudio reporta normalidad al igual que otros estudios (16-18, 25), específicamente en estudiantes de medicina (14), en estudiantes mexicanos (26) y en estudiantes chilenos de nutrición (27). Estos resultados no se pueden considerar positivos si se aprecia que existen factores de riesgo de sobrepeso y obesidad, lo que preocupa a los estudiantes universitarios de la Universidad Autónoma del Estado de México porque el índice es superior al normal.

Martins y colegas (28) encontraron valores de circunferencia abdominal inferiores en estudiantes de nutrición con respecto a los del presente estudio; esto implica riesgo en los estudiantes de enfermería mexicanos, al igual que en una investigación con estudiantes universitarios venezolanos (29). La circunferencia de cadera de los estudiantes de nutrición brasileños tiene en promedio 94,2 cm (28), la de los estudiantes venezolanos 101,9 cm en hombres y 95,1 cm en mujeres (29), lo cual es similar a la encontrada en el presente estudio: entre 89,11 y 113,84 cm en hombres y entre 92,26 y 98,81 cm en mujeres.

En cuanto a la percepción sobre el peso, se ha encontrado que las estudiantes de enfermería colombianas son más propensas a tener un peso inferior a lo normal (16, 17), lo que es contrario a los resultados del presente estudio. En general, todos los elementos del estilo de vida, incluido el peso como medida antropométrica, les preocupan a los universitarios (10).

El dominio Descanso y sueño en los universitarios muestra que no tienen buenos patrones de sueño, especialmente en los primeros semestres académicos por la alta carga académica (13, 14); se reportan dificultades con el sueño (24) y la adopción de prácticas como madrugar (16). El presente estudio refleja mejores valores en horas de sueño que el de García (14) con estudiantes de medicina. La vida universitaria enfrenta a los jóvenes a niveles altos de estrés, según se confirma en este estudio; sin embargo, se encontraron resultados opuestos que indican buenas prácticas frente a los problemas en estudiantes de enfermería colombianas (9) y bajo estrés en pares de diferentes profesiones (10).

Estudiantes universitarias de carreras diferentes a la enfermería reportaron el consumo de alcohol y

tabaco para ayudar a enfrentar estados de estrés (14). Por otro lado, la carga académica es una causal de estrés en estudiantes universitarios colombianos de medicina (13). Al igual que los resultados encontrados por algunos estudios, en los estudiantes de enfermería el consumo de tabaco es bajo y el de alcohol ocasional (16, 25); al igual que en estudiantes de otras disciplinas (10, 13, 14, 23, 24) y universitarios en general (11). Según Campo y colegas (13), los estudiantes de medicina reportan haber recibido más educación sobre estos dos componentes que acerca de actividad física y nutrición; sin embargo, el consumo de alcohol y tabaco está asociado con el avance de la carrera y la búsqueda de experimentación. El inicio en el consumo de alcohol y tabaco en estudiantes iberoamericanos se da entre los 12 y los 16 años (21), lo cual coincide con los resultados del presente estudio.

En el dominio Alimentación, el consumo de alimentos fritos y poco saludables también se encontró en dos estudios con estudiantes colombianos de enfermería (16, 17). Se ha establecido que esta práctica se deriva de la influencia de modelos americanos, especialmente en lo relacionado con la comida rápida (11). De acuerdo con García (14), este es uno de los temas que menos se aborda con estudiantes universitarios. Entre las causas identificadas están la comida fuera de casa, especialmente para la merienda y el almuerzo (28), las jornadas acumuladas (11), y la falta de tiempo y la escogencia de alimentos atractivos antes que nutritivos (17). El consumo de agua es más común en hombres que en mujeres estudiantes de medicina (30), con 8 de cada 10 estudiantes; en el estudio con estudiantes de enfermería de la Universidad Autónoma del Estado de México el mayor consumo está entre 1 y 1,5 litros al día (68,51 %), lo cual es inferior a lo recomendado por la European Food Safety Authority quien afirman que en edad adulta las mujeres deben consumir 2,0 litros y los hombres 2,5 (31).

CONCLUSIONES

La caracterización de la población de estudiantes de enfermería de la Universidad Autónoma del Estado de México responde al perfil encontrado en América Latina. Se trata de mujeres, dependientes de sus padres económicamente, solteras, con edad promedio

de 21 años y algunas están vinculadas laboralmente para apoyarse en los gastos. Los niveles de actividad física son moderados, con factores influyentes como el acceso al transporte público, no interesarse por realizar algún ejercicio o a lo sumo caminar con la posibilidad de que a medida que aumenten los semestres disminuya la actividad física. La identificación de la falta de tiempo y de voluntad coincide con los resultados en otros estudios.

Los estudiantes de enfermería de la Universidad Autónoma del Estado de México reportan entre buenos y regulares estados generales de salud, lo cual coincide con otros estudios. Sus medidas antropométricas son más altas con respecto a estudiantes de Colombia y Chile, pero parecidas a las de los estudiantes de Venezuela. Es común que los estudiantes de enfermería mexicanos sientan que tienen sobrepeso, lo cual es preocupante para ellos y los lleva a aumentar la frecuencia con que se pesan, a cada mes.

El patrón de descanso y sueño de los estudiantes de enfermería de la Universidad Autónoma del Estado de México evaluados es deficiente, aunque reportan no tener dificultades para conciliar el sueño. El nivel de estrés de este grupo poblacional es alto, similar al de todos los universitarios, aunque identifican fácilmente las situaciones que generan estrés asociadas en su mayoría a actividades académicas.

El consumo de alcohol y tabaco es bajo, en especial este último, lo cual coincide con los universitarios, en particular del área de la salud. Las prácticas alimentarias poco saludables son persistentes en este grupo poblacional, y en general los malos resultados se relacionan con la falta de tiempo.

El estilo de vida de los jóvenes universitarios mexicanos que estudian enfermería en la Universidad Autónoma del Estado de México responde a conductas con algún riesgo, especialmente en los aspectos de nutrición y actividad física. Se requieren estrategias que los lleven a una transición saludable, asociadas al empoderamiento en autocuidado y autogestión con altos componentes de motivación. El ser del área de la salud no los exime de tener factores de riesgo; conocer de las temáticas de estilo de vida implica ciertas bondades, pero no necesariamente se ve reflejado en la ejecución de buenas prácticas.

Los resultados muestran que, a pesar de cursar una carrera relacionada con la salud en la que la adopción de estilo de vida saludable por parte de los estudiantes debiera ser una de las premisas, se encuentran amplias oportunidades de mejora al respecto. Esto nos lleva a cuestionarnos acerca del rol de la academia en la formación, no solo en la adquisición de conocimientos para ejercer una profesión, sino en la manera en que dichos conocimientos modifican los comportamientos individuales. En este sentido, los presentes resultados son un punto de partida para la reflexión acerca del proceso de formación de futuros profesionales en enfermería, para que se configuren en los primeros sujetos de cuidado a los que la universidad les provea un entorno para la garantía de su crecimiento personal y bienestar.

AGRADECIMIENTOS

A las autoridades y los alumnos de la Facultad de Enfermería y Obstetricia de la Universidad Autónoma del Estado de México por su contribución en la realización de este estudio. A la Dirección de Superación Académica, instancia que, mediante el Programa de Desarrollo Profesional Docente para el Tipo Superior en el marco de la Convocatoria de Fortalecimiento de Cuerpos Académicos 2015, otorgó el financiamiento de esta investigación. A la Red Latinoamérica de Cuidado al Paciente Crónico y la Familia, por la vinculación de este producto en el trabajo colaborativo. Igualmente, a la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Colombia (Bogotá) por su aporte en la realización de pasantía académica que permitió el cierre de la alianza en este proyecto.

CONFLICTO DE INTERESES

Las autoras manifiestan que no tienen conflicto de intereses.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Cancela JM, Ayán C. Prevalencia y relación entre el nivel de actividad física y las actitudes alimenticias anómalas en estudiantes universitarias españolas de ciencias de la salud y la educación. *Rev. Esp. Salud Pública* [Internet]. 2011 [consultado 12 de julio de 2017];85(5):499-505. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/scielo>.

- php?pid=S1135-57272011000500009&script=sci_arttext&tlng=en
2. OMS. Conferencia mundial de la OMS sobre las enfermedades no transmisibles [Internet]. WHO. World Health Organization; 2017 [consultado 12 de julio de 2017]. Disponible en: <http://www.who.int/media/centre/events/2017/ncd-global-conference/es/>
 3. Peirson L, Ali MU, Kenny M, Raina P, Sherifali D. Interventions for prevention and treatment of tobacco smoking in school-aged children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Prev Med (Baltim)* [Internet]. 2016 abr. [consultado 12 de julio de 2017];85:20-31. Disponible en: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0091743515003771>
 4. Pinsky I, El Jundi SA. Alcohol advertising and alcohol consumption among youngsters: Review of the international literature. *Rev Bras Psiquiatr* [Internet]. 2008 dic. [consultado 12 de julio de 2017];30(4):362-74. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19142414>
 5. Tonge KL, Jones RA, Okely AD. Correlates of children's objectively measured physical activity and sedentary behavior in early childhood education and care services: A systematic review. *Prev Med (Baltim)* [Internet]. 2016 ag. [consultado 12 de julio de 2017];89:129-39. Disponible en: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0091743516301025>
 6. Koedijk JB, van Rijswijk J, Oranje WA, van den Bergh JP, Bours SP, Savelberg HH, et ál. Sedentary behaviour and bone health in children, adolescents and young adults: A systematic review. *Osteoporos Int* [Internet]. 2017 my. 26 [consultado 12 de julio de 2017]; Disponible en: <http://link.springer.com/10.1007/s00198-017-4076-2>
 7. Sothorn MS. Obesity prevention in children: Physical activity and nutrition. *Nutrition* [Internet]. 2004 jul. [consultado 12 de julio de 2017];20(7-8):704-8. Disponible en: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S089990070400098X>
 8. Plotnikoff RC, Costigan SA, Williams RL, Hutchesson MJ, Kennedy SG, Robards SL, et ál. Effectiveness of interventions targeting physical activity, nutrition and healthy weight for university and college students: A systematic review and meta-analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act* [Internet]. 2015 abr. 1 [consultado 12 de julio de 2017];12(1):45. Disponible en: <http://ijbnpa.org/content/12/1/45>
 9. Laguado E, Díaz MP. Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. *Hacia Promoc Salud* [Internet]. 2014 [consultado 12 de julio de 2017];19(1):68-83. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v19n1/v19n1a06.pdf>
 10. Álvarez JL, Castaño JJ, Marín JG, Navas C, Noreña PV, Ovalle HM, et ál. Estilos de vida en estudiantes de la Universidad de Manizalez, año 2006. *Arch Med* [Internet]. 2007 [consultado 12 de julio de 2017];15:46-56. Disponible en: <http://revistasum.umanizales.edu.co/ojs/index.php/archivosmedicina/article/view-File/1504/1578>
 11. Sánchez-Ojeda M, De Luna-Bertos E. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutr Hosp* [Internet]. 2015 [consultado 12 de julio de 2017];3131(5):1910-9. Disponible en: <http://www.aula-medica.es/nh/pdf/8608.pdf>
 12. Bastías EM, Stiepovich J. Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. *Cienc y Enfermería* [Internet]. 2014 [consultado 12 de julio de 2017];20(2):93-101. Disponible en: http://www.scielo.cl/pdf/cienf/v20n2/art_10.pdf
 13. Campo Y, Pombo LM, Teherán AA. Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina. *Rev Univ. Ind. Santander Salud* [Internet]. 2016 [consultado 12 de julio de 2017];48(3):301-9. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/suis/v48n3/v48n3a05.pdf>
 14. García C. Estilos de vida saludable en estudiantes de medicina de la Universidad Cooperativa de Colombia, sede Villavicencio. *Memorias* [Internet]. 2010 [consultado 12 de julio de 2017];8(14):31-8. Disponible en: <https://revistas.ucc.edu.co/index.php/me/article/view/164>
 15. Reyes P, Rodríguez R, Salgado F, Franco D. Perfil de salud y estilo de vida de los estudiantes de medicina de la Universidad Surcolombiana, Neiva 2010. *Entornos* [Internet]. 2015 my. 7 [consultado 12 de julio de 2017];3(25):245-56. Disponible en: <https://www.journalsusco.edu.co/index.php/entornos/article/view/433/810>
 16. Velandia-Galvis ML, Arenas-Parra JC, Ortega-Ortega N. Estilos de vida en los estudiantes de enfermería. *Cienc y Cuid*. 2015;12(1):27-39.
 17. Acosta C, Ibáñez E, León C, Colmenares C, Vega N, Díaz Y. Cambios en los hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la Universidad El Bosque durante su proceso de formación académica, Bogotá, D. C., 2007. *Rev Colomb Enferm* [Internet]. 2008 [consultado 12 de julio de 2017];3(3):51-60. Disponible en: http://m.uelbosque.edu.co/sites/default/files/publicaciones/revistas/revista_colombiana_enfermeria/volumen3/

- cambios_habitos_alimentarios_estudiantes_enfermeria_universidad_el_bosque.pdf
18. Durán MM de. Marco epistemológico de la enfermería [Internet]. Vol. 2, Aquichan. 2009 [consultado 8 de octubre de 2015]. Disponible en: <http://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/17/34>
 19. Córdova-Villalobos JÁ, Barriguete-Meléndez JA, Lara-Esqueda A, Barquera S, Rosas-Peralta M, Hernández-Ávila M, et ál. Las enfermedades crónicas no transmisibles en México: sinopsis epidemiológica y prevención integral. Salud Pública Mex [Internet]. 2008 oct. [consultado 6 de febrero de 2018];50(5):419-27. Disponible en: http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342008000500015&lng=es&nrm=iso&lng=es
 20. Dávila-Torres J, De J, González-Izquierdo J, Barrera-Cruz A. Panorama de la obesidad en México. Rev Med Inst Mex Seguro Soc [Internet]. 2015 [consultado 6 de febrero de 2018];53(2):240-9. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2015/im152t.pdf>
 21. Hernández-Ávila M, Gutiérrez JP, Reynoso-Noverón N. Diabetes mellitus en México. El estado de la epidemia. Salud Pública Mex [Internet]. 2013 [consultado 6 de febrero de 2018];55(supl. 2):129-36. Disponible en: <https://www.scielosp.org/pdf/spm/2013.v55suppl2/s129-s136/es>
 22. Bennasar M. Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud [Internet]. TDX (Tesis Doctorales en Xarxa). Universitat de les Illes Balears; 2012 [consultado 13 de julio de 2017]. Disponible en: <http://www.tesisenred.net/handle/10803/84136>
 23. Gallardo-Escudero A, Muñoz JM, Planells del Pozo ME. La etapa universitaria no favorece el estilo de vida saludable en las estudiantes granadinas. Nutr Hosp. 2015;31(2):975-9.
 24. Gaspar PR, Flórez RR, Mora FS, Muñoz DF. Perfil de salud y estilo de vida de los estudiantes de medicina de la Universidad Surcolombiana, Neiva 2010. Entornos. 2010;25(1):245-56.
 25. Lehmann F, Lindeman K Von, Klewer J, Kugler J. BMI, physical inactivity, cigarette and alcohol consumption in female nursing students: A 5-year comparison. BMC Med Educ. 2014;14(82).
 26. González EC, Díaz Y, Mendizabal-ruiz AP, Medina Díaz E, Morales JA. Prevalencia de obesidad y perfil lipídico alterado en jóvenes universitarios. Nutr Hosp. 2014;29(2):315-21.
 27. Durán S, Bazaez G, Figueroa K, Berlanga MR, Encina C, Rodríguez MP. Comparación en calidad de vida y estado nutricional entre alumnos de nutrición y dietética y de otras carreras universitarias de la Universidad Santo Tomás de Chile. Nutr Hosp [Internet]. 2012 [consultado 13 de julio de 2017];2727(3):739-46. Disponible en: <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/5746.pdf>
 28. Martins B, Castro M., Santana G, Oliveira LG. Estado nutricional, medidas antropométricas, nivel socioeconómico y actividad física en universitarios brasileños. Nutr Hosp. 2008;23(3):234-41.
 29. Oviedo G, Moron A, Santos L, Sequera S, Soufrontt G, Suárez P, et ál. Factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en estudiantes de la carrera de medicina. Universidad de Carabobo, Venezuela. Año 2006. Nutr Hosp. 2008;23(3):288-93.
 30. Bacerra F, Pinzón-Villate G, Vargas-Zárate M. Estado nutricional y consumo de alimentos de estudiantes universitarios admitidos a la carrera de medicina. Bogotá 2010-2011. Rev Fac Med. 2012;60(supl):S3-12.
 31. European Food Safety Authority-EFSA. Scientific opinion on dietary reference values for water. EFSA J. 2010;8(3):1-48.